

Gratin de chou-fleur & brocoli au comté

TEMPS : 50 MINUTES • 05 NOVEMBRE 2020 • CHARLOTTE DE YUKA



Pour un plat de saison, découvrez notre recette super facile de gratin de chou-fleur et brocoli au comté

Le chou-fleur et le brocoli sont riches en glucosinolates, des substances qui ont un rôle protecteur contre le cancer grâce à leur capacité d'aider le foie à éliminer les substances toxiques.

Ingrédients 5 personnes

- 1 brocoli
- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200ml de crème végétale (riz, soja, amande, etc...)
- 2 c.s de farine de sarrasin (ou n'importe quelle autre farine)
- 60g de comté râpé
- 2 c.s d'huile d'olive
- Sel, poivre

1

Préchauffez le four à 180°C et lavez les légumes. Dans une casserole d'eau salée portée à ébullition, faites cuire le chou-fleur et le brocoli pendant une vingtaine de minutes.

2

Pelez l'oignon et l'ail. Coupez l'oignon en tranches fines et émincez l'ail. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

3

Lorsque les légumes sont cuits, disposez-les dans un plat à gratin avec un filet d'huile d'olive.

4

Dans une casserole, faites chauffer à feu doux la crème et ajoutez la farine en la délayant à l'aide d'un fouet. Remuez jusqu'à ce que la texture s'épaississe. Salez et poivrez.

5

Versez cette préparation sur les légumes ainsi que l'oignon préalablement revenu à la poêle. Parsemez le gratin de comté râpé.

6

Enfournez pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.

Bon appétit